

زنان شاخص

ژیلا بنی یعقوب



ژیلا بنی یعقوب روزنامه‌نگار، فعال حقوق بشر و فعال سیاسی ایرانی است. وی در شهرستان بندر انزلی متولد شد. او سالها در تحریریه مطبوعات مختلف از جمله روزنامه‌های نوز، وقایع الاتفاقیه، سرمایه و... فعالیت داشته‌است و دبیر سرویس اجتماعی روزنامه سرمایه و سردبیر وب‌گاه «کانون زنان ایرانی» است. دبیر سرویس اجتماعی روزنامه سرمایه و سردبیر سایت کانون زنان ایرانی در ۳۰ خرداد ۱۳۸۸، در جریان وقایع پس از انتخابات ریاست جمهوری و سرکوب گسترده معترضان به نتایج این انتخابات، همراه با شوهرش بهمن احمدی امویی بازداشت شد و در خرداد سال ۱۳۸۹ به یک سال حبس و ۳۰ سال محرومیت از شغل روزنامه نگاری محکوم گردید. هم‌زمان با انتقال ژیلا بنی یعقوب به زندان اوین، بهمن احمدی امویی، روزنامه نگار اقتصادی، از اوین به زندان رجایی شهر تبعید شد. این در حالی بود که حکم محکومیت آقای احمدی امویی به پنج سال زندان در تهران صادر شده بود و محکومیت تبعید در آن وجود نداشت.

بنياد بين‌المللی رسانه های زنان در سال ۲۰۰۹ جایزه شجاعت در روزنامه نگاری را به ژیلا بنی یعقوب اختصاص داد. سازمان غیردولتی «روزنامه نگاران کانادایی مدافع آزادی بیان» نیز در سال ۲۰۰۹ ژیلا بنی یعقوب را به عنوان برنده «جایزه جهانی آزادی بیان» برگزید. ژیلا بنی یعقوب که از فعالان حقوق زنان و عضو کمپین یک میلیون امضا برای تغییر قوانین ناعادلانه علیه زنان بوده است، در سال ۲۰۱۰ نیز جایزه ویژه «آزادی بیان» گزارشگران بدون مرز را به خاطر وبلاگ «ما روزنامه نگاریم» به دست آورد.

راز برای داشتن یک رابطه شاد

رازهای یک رابطه شاد چیست؟ اغلب این رازها آشکارند ولی ما آنها را نادیده می‌گیریم. عشق چیزی نیست که در افسانه‌ها آمده و نیاز به حراست و نگهداری دارد. یک موسسه روانشناسی بالینی روی روابط خانوادگی تحقیقاتی داشته است، این تحقیقات از تاثیر جشن روز ولنتاین بر روابط زوج‌ها حکایت دارد. همچنین توجه به شریک زندگی یکی از همین رازها است، به جای توجه به گوشی موبایل. در نظر گرفتن این اسرار کوچک می‌تواند طراوت و تازگی به رابطه شما بدهد.

خندیدن با هم

وقتی رضایت از رابطه وجود دارد، آدم‌ها بیشتر با هم می‌خندند. در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۵ بر برخی زوج‌های جوان انجام شده، از آنها خواسته شد تا بیاد بیاورند اولین روز ملاقات خود چقدر با هم خندیده‌اند و ثبت کنند که این خنده‌ها تا چه اندازه تغییر کرده است. اینکه این زوج‌ها به چه اندازه با هم می‌خندند و تا چه به صورت جداگانه در کیفیت ارتباط و نزدیکی آنها موثر بوده است.

اعتیاد به گوشی موبایل

به طور کلی، گوشی‌های هوشمند اعتیادآورند. تحقیق روی نزدیک به ۵۰۰ فرد بزرگسال از اعتیاد به گوشی موبایل و بی توجهی ناشی از آن نسبت به شریک زندگی حکایت دارد. این رفتار عمومیت یافته‌ای است که همانطور که حواس فرد به گوشی موبایل است، لبخندی هم به همسر خود می‌زند. در این تحقیق ۲۳ درصد از زوج‌ها با معضل بی‌توجهی ناشی از تمرکز به گوشی موبایل روبرو هستند. راه حل این مشکل بسیار ساده است، گوشی خود را خارج از دید قرار دهید.

اگر عصبانی هستید، صادقانه اعلام کنید

طغیان عصبانیت به نظر می‌رسد

درست مبارزه کنید

علاوه بر صادق و خوشحال بودن، تمایل به استدلال راه درستی برای کاهش تنش در رابطه است. به این معنی که شوخ طبعی دارید، محبت می‌کنید و شریک زندگی خود را صادقانه تصدیق می‌کنید. اما نقطه مقابل آن یعنی استدلال شما حاوی انتقاد، تحقیر و عصبانیتی خطرناک است.

یک رابطه خوب یعنی برای بیان سخنان خود باز و صادق باشید و قصد آسیب زدن نداشته باشید. ضمن اینکه صادقانه به دیدگاه‌های دیگری گوش دهید، حتی اگر برایتان دشوار باشد. به حرف همسر خود گوش دهید، بدون اینکه دنبال جواب برای دیدگاه‌های او



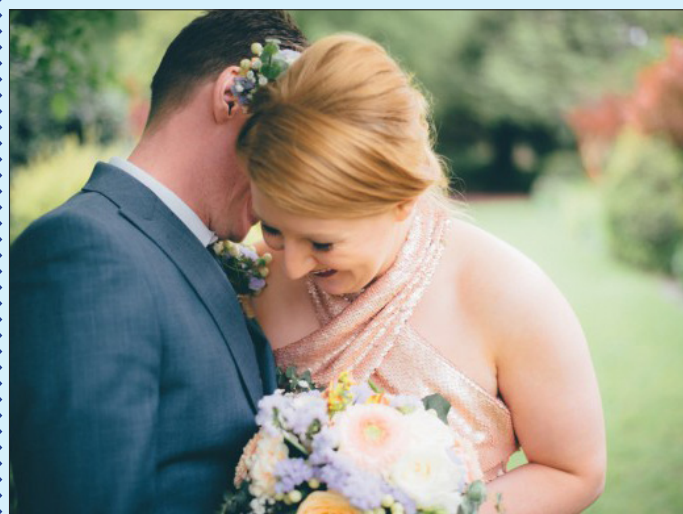
دوپینگ با این نوشیدنی‌های طبیعی

گاهی اوقات بهتر است از روش‌های طبیعی و ساده به جای داروها و مواد صنعتی و آماده برای افزایش انرژی‌مان کمک بگیریم. بهترین نوشیدنی‌ها آمیوه‌های طبیعی، دمنوش‌های خانگی به شمار می‌روند در ابتدای روز با مصرف این قبیل نوشیدنی‌های مفید انرژی‌تان را چندبرابر کنید و به نوعی دوپینگ شوید به گفته کارشناسان، نوشیدن برخی نوشیدنی‌ها به شما کمک می‌کند تا در تمام طول روز پرانرژی باشید.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند برای حفظ انرژی خود در طول روز نوشیدنی انرژی‌زا طبیعی بنوشید. در ادامه به برخی از این نوشیدنی‌ها اشاره می‌شود. **مخلوط آب سیب و چغندر:** نوشیدن این نوشیدنی در بین دوندگان قبل از مسابقه متداول است. آب چغندر به افزایش میزان انرژی و استقامت کمک می‌کند. **مخلوط آب خیار، کرفس و اسفناج:** این نوشیدنی سبب مملو از ویتامین B و کلروفیل است که به حفظ انرژی شما در طول روز کمک می‌کند. **مخلوط آب سیب، لیمو و زنجبیل:** این نوشیدنی مملو از ویتامین‌های A، B، C و K است که موجب افزایش انرژی و بهبود فرایند هضم شده و به سم زدایی کمک می‌کند.

روزهای مهم را جشن بگیرید

اگر اتفاق مهمی برای شما می‌افتد، مثلاً ارتقا کاری حاصل می‌کنید، برای گفتن این خبر به همسرتان جشن بگیرید.



بگیرید. زوج‌ها می‌توانند روی چنین موقعیت‌هایی برای استحکام رابطه خود سرمایه‌گذاری کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که پاسخ با شور و شوق به موفقیت‌های همسران بسیار مهم است، حتی مهم‌تر از حمایت او در شرایط بد و دوران سخت.

توجه به روز تولد

تفاوت‌ها ممکن است جذاب باشد، لافاقل وقتی نوبت به روز تولد می‌رسد، برخی از روانشناسان بر این باورند که کودکان اول و آخر خانواده‌ها زوج شادتری را تشکیل می‌دهند. ایده این است که کودکان اول تمایل به رهبری و سازمان دادن دارند و کودکان آخر بی‌قید و شرط از مراقبت شدن لذت می‌برند. روز تولد همسر و شریک زندگی خود را هرگز بی‌اهمیت فرض نکنید.

اتاق خواب گرم‌تری داشته باشید

بیشتر رابطه جنسی مکرر شده است به کیفیت رابطه بالاتر مرتبط است. با این حال، داشتن رابطه جنسی بیشتر لزوماً زوج را خوشحال‌تر نمی‌کند. داشتن رابطه جنسی کلیدی برای نشان دادن تمایل به رابطه است، نه وقتی که از سر وظیفه‌باشد. ارتباط یک کلید است که وقتی صمیمیت را نشان دهد، کیفیت را هم با خود دارد. اگر مشغول کار و رسیدگی به خانواده باشید، برنامه‌ریزی برای رابطه جنسی لزوماً سخت نیست.



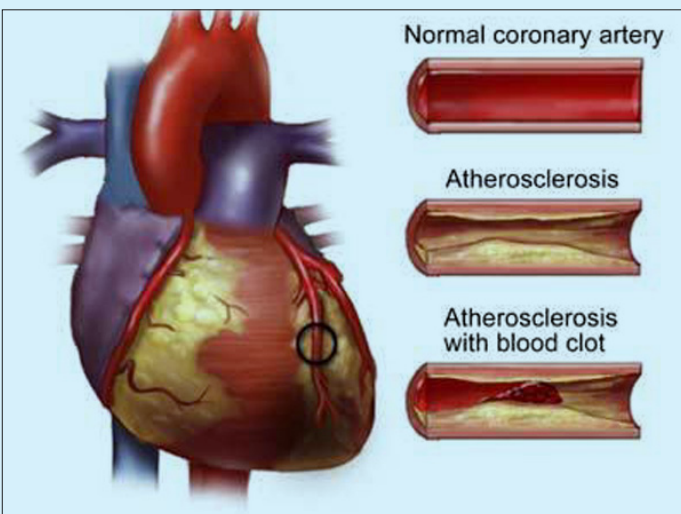
هیلا صدیقی

از خاک سکوت آتش فریاد بسازیم من با تو و ما میهنی آباد بسازیم... اندیشه و علم و قلم اسباب بلوغند نسلی پر از اندیشه آزاد بسازیم با پرچم اصلاح بر افراط بتازیم منشور برافراشته داد بسازیم صدها نفر این مکتب صدساله نوشتند صدهای دگر با همه آحاد بسازیم صد کوه برافراشته در راه نشیند ما تیشه‌های از مکتب فرهاد بسازیم این موج به پا خاسته دریا شود آخر دریا شده و میهنی آباد بسازیم

نشانه‌های افسردگی در بیماری عروق کرونری

نکرده بودند جهت ابتلا به افسردگی محتمل تر بودند. بیماران افسرده نسبت به بیماران غیر افسرده، گزارش خودبخودی از سابقه ی افسردگی خود بیان کردند. خستگی (۶۹٪) و اختلال در خواب (۵۵٪) جزو شایع ترین علائم افسردگی بودند و احساس گناه (۲۵٪) و خودکشی (۹٪) جزو غیر شایع ترین علائم بودند. بیماران افسرده در مقایسه با بیماران افسرده نشده، رقم بالاتری از بی‌اشتهایی، اختلال در خواب، خستگی، بی‌قراری، عدم فعالیت و... را دارا بودند.

وسیع از جمله CHD است، همراه می‌باشد. ارزیابی علائم افسردگی در بیماران CHD می‌تواند به غربالگری و ارجاع و درمان افسردگی در آنها کمک کند. آگاهی از دسته علائم مرتبط با افسردگی در بیماران CHD بستری شده می‌تواند تشخیص افسردگی را از طریق مراکز مراقبتی وابسته بهبود بخشیده و نیز به درمان بیماران CHD بستری شده کمک کند. اطلاعات به‌طور ویژه روی بیماران CHD حاد بستری شده آنالیز شد



عاطفی/اجسامی، و جسمی برای بیماران مستعد به افسردگی تعیین شده است که بیماران CHD بستری شده با علائم شناختی/عاطفی شامل بی‌حوصلگی، احساس غم و ناراحتی، زود رنج بودن و عصبی بودن و... به نسبت ۱/۴ برابر دو گروه دیگر محتمل تر برای ابتلا به افسردگی بودند که در این میان خستگی (۶۹٪) و اختلال در خواب (۵۵٪) جزء شایع ترین علائم بودند. ارزیابی و تشخیص افسردگی در بیماران CHD با وجود علائم جسمی و شناختی و عاطفی پیچیده می‌باشد. در این مطالعه سه دسته علائم شناختی/عاطفی/اجسامی، و جسمی برای بیماران مستعد به افسردگی تعیین شده است که بیماران CHD بستری شده با علائم شناختی/عاطفی شامل بی‌حوصلگی، احساس غم و ناراحتی، زود رنج بودن و عصبی بودن و... به نسبت ۱/۴ برابر دو گروه دیگر محتمل تر برای ابتلا به افسردگی بودند که در این میان خستگی (۶۹٪) و اختلال در خواب (۵۵٪) جزء شایع ترین علائم بودند. ارزیابی و تشخیص افسردگی در بیماران CHD با وجود علائم جسمی و شناختی و عاطفی پیچیده می‌باشد. در این مطالعه سه دسته علائم مشخص شد که می‌توانست به متخصصین در دسته بندی بیماران CHD کمک کند. کلیدی ترین یافته این مطالعه آن است که در بیماران CHD بستری شده، فقط علائم عاطفی/شناختی در نظیر بی‌قراری و کم‌فعالیتی با بروز افسردگی در بیمار همراه است.

و مشخص شد که علائم منحصر به فردی از افسردگی در بیماران CHD که بعد از یک حمله حاد بستری شده اند وجود داشته و وجود علائم شناختی/عاطفی در این بیماران با بروز افسردگی مازور یا مینور در آنها همراه است. سه نوع مطالعه صورت گرفت که در همه ی مطالعات، تمام بیمارانی که به دنبال یک حمله ی حاد قلبی بستری شده بودند، با کمک مصاحبه ی کلینیکی ساختار بندی شده، از نظر افسردگی مورد ارزیابی قرار گرفتند و علائم افسردگی با استفاده از ابزار استاندارد اندازه گیری در آنها تشخیص داده شد. اولین مطالعه یک مطالعه پایه که شامل درمان رفتاری/شناختی روی خانم‌های افسرده بستری شده به دنبال ACS بود و مطالعه ی دوم شامل بررسی تصادفی در مورد اثرات درمان رفتاری/شناختی روی بیماران که افسرده شدند بود و مطالعه سوم شامل غربالگری افسردگی در بیماران قلبی بستری شده.

افسردگی در امراض CHD با وجود امن نتایج ضعیف در آنها همراه است و ریسک حملات قلبی در آنها پس از یک حمله ACS (بیماری حاد عروق کرونری قلب)، افزایش می‌یابد. بروز افسردگی در بیماران پس از بروز ACS با استفاده بیشتر از سرویس‌های مراقبتی و افزایش تعداد دفعات بستری در بیمارستان و افزایش درد قلبی و پذیرش ضعیف تر توصیه‌های پزشکی و کاهش تمایل به کار کردن و افزایش حوادث مغایر با سلامتی همراه است. در سال ۲۰۰۸ نگرانی در مورد این اثرات زبان آور منجر شد تا انجمن قلب آمریکا با همکاری انجمن روان پزشکی آمریکا اقدام به انتشار مشاوره علمی جهت غربالگری افسردگی در بیماران CHD کند. مطالعات نشان داد که علائم شناختی/عاطفی و علائم جسمی/عاطفی باعث بروز نتایج مخرب بیشتری نظیر مرگ و میر در بین بیماران قلبی می‌شود.

در این مطالعات ۷۳ نفر از مطالعه اول و ۱۵۰ نفر از مطالعه دوم و ۱۰۰ نفر از مطالعه سوم انتخاب شدند و آنالیز اطلاعات حاصله از این سه تحقیق با هم تلفیق شد. از بین ۳۳۳ بیمار شرکت داده شده در مطالعه ۹۹ نفر طبق نتایج حاصله از مصاحبه افسرده بودند و ACS در ۲۰۳ بیمار تشخیص داده شده بود. بیماران با سابقه ACS نسبت به بیمارانی که ACS را تجربه

هر چند که علائم جسمی افسردگی سبب بروز نتایج ضعیف در بیماران CHD می‌شود و غالباً با شرایط جسمی بیمار اشتباه گرفته می‌شود، در مقابل علائم شناختی/عاطفی کمتر در بیماران قلبی قابل شناسایی‌اند. زیرا این علائم در این بیماران نسبت به سایر بیمارانی که به علت دیگری افسرده شده‌اند، ریز و ظریف می‌باشد. علاوه بر این علائم شناختی/عاطفی بر خلاف علائم جسمی/عاطفی با افزایش میزان CRP که خود یک نشانگر مهم در التهابات